

Keywords

Killer Diseases 三角: 癌症、心臟病、中風

Aging 老化三角: Oxidation, Inflammation, Glycation

Health 年度三角: Food/Diet, Exercise 運動, Environment 環境

氧化: 自由基 → 損害細胞 → 癌症、心臟病、中風、慢性病

抗氧化: 中和自由基

自由基來源: 正常新陳代謝、免疫系統正常功能

引發更多自由基: 幅射、紫外線、電磁波、空氣污染、水污染、
土壤污染、食品添加劑、農藥、壓力、焦慮

抗氧化物: 紅豆、藍莓、紅腰豆、小紅莓 Cranberries、
覆盆子 Raspberries、草莓、蘋果、核桃、梅 Plums...

慢性發炎: 持續的感染、自由基傷害 → 發炎=免疫系統保護 →
產生更多自由基 → 損害細胞 → 癌症、心臟病、中風、
慢性病

抗發炎: 薑黃、Omega-3、大豆異黃酮、甘草、薑、蒜頭、
綠茶、維他命 D、蜂膠、鳳梨酵素、鎂、鋅、Berries

醣化: 單糖與蛋白質 Cross-Linking → 硬化 → 身體老化

抗醣化: 減少糖份、維他命 B1、B6、運動、減重、低 GI 食品

註: 以上並非醫學、心理學、營養學、科學、或任何專業意見，亦不能代替藥物及醫療，使用前亦應先諮詢醫護人員。

腦磷脂 Phosphatidyl Serine: 活化腦細胞、逆轉大腦老化

健康來源: 大豆、吞拿魚、銀鱈魚、鰻魚、馬交魚、紅蘿蔔、蜆、
蛋黃、椰菜

維他命 B7/H/Biotin: 促進新陳代謝、身體維護、穩定血糖、
減輕醱化、促進產生能量、改進記憶、
思維速度

健康來源: 沙甸魚、三文魚、帶子、乳酪、酵母

維他命 D: 襄助減重、預防癌症、免疫系統疾病、心臟病、
骨質疏鬆

健康來源: 陽光、三文魚、吞拿魚、馬交魚、芝士、蛋黃

維他命 C: 抗氧化、促生骨膠原、抗皺

健康來源: 辣椒、燈籠椒、西蘭花、椰菜花、甘藍芽、奇異果、
木瓜、草莓、橙、檸檬

註: 以上並非醫學、心理學、營養學、科學、或任何專業意見，亦不能代替藥物及醫療，使用前亦應先諮詢醫護人員。